

ਯਾਂ-ਚ ਤੇਜ਼ ਰੋਹ ਤੇ ੭੭

EDUCATION DEPARTMENT PUNJAB.

522
AROGYA NIYAMAVALI. 42

ਅਰੋਗਜ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

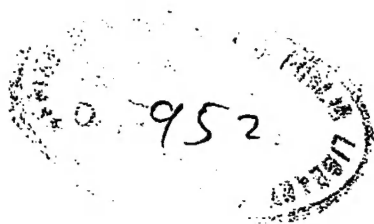


RAI SAHIB M. GULAB SINGH & SONS.
Mufid-i-Am Press
LAHORE.

5th Edition.

1915

Price 0-1-9



S. R. No

੮੫੩

952

ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰ ਅਰੋਗਜ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

ਸੰਖਿਆ	ਵਿਖਯ	ਅੰਕ
ਉਦੇਸਜ	੧
੧—ਪਹਿਲੇ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ	੫
੨—ਦੂਸਰੇ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜਲ	੧੮
੩—ਤੀਸਰੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ	੩੦
੪—ਚੌਥੇ ਚਾਨਣਾ	੩੬
੫—ਪੰਜਵੇਂ ਯੋਗਜ ਪੋਸ਼ਾਕ	੩੮
੬—ਛੀਵਾਂ ਬਿਆਮ	੪੦
੭—ਸਤਵੀਂ ਨੀਂਦਰ	੪੩
੮—ਅਠਵਾਂ ਘਰਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ	੪੬
੯—ਨਾਵਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਨੱਗਰਾਂ ਵਿੱਚ		
ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ	੫੭
੧੦—ਦਸਵੀਂ ਮਾਂਦਗੀ...	੬੦
ਅਚਾਨਕ ਵਿਪਦਾ	੭੪
ਡਾਕਟਰ ਅਰ ਹਸਪਤਾਲ	੭੮
੧੧—ਯਾਰੂਵੇਂ ਮਰਣ ਜੰਮਣ ਦੀ ਬਰੀ	੮੦
੧੨—ਬਾਰੂਵੇਂ ਸਿਖਿਆ ਪੁਰ ਚੱਲਣਾ	੮੧
ਚੜ੍ਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	੮੩

ਅਰੋਗਤ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

ਅਰਥਾਤ

ਆਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਦੇਸ਼ ।

੧-ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ(ਨਿਰੋਆ-ਪਨ) ਦੀ ਕਦਰ । ਨਰੋ-ਇਆਂ ਰਹਿਣਾ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ ਹੈ । ਜਦ ਤੀਕ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਸਹਾਯਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਕੋਈ ਮਹਾਰਾਜਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਹਿਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਔਖਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਧਨ ਮਜ਼ੂਰ ਭੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ ॥

ਬਾਲ ਕੀ ਵਸਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਸੇ ਦੇ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਹਲਾ ਰੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁੰਡਾ ਹੈ, ਚਟਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੇਡਕੇ ਖਾਡ ਮਨ ਪਰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਚਾਰ ਪੈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ

ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਢੀ ਮਾਂਦਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਤੀਮੀ ਮਾਂਦੀ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਢੇਰ ਵਿਪਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਾਜੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੀਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤੀਕ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪਈਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਕਦੀ ਵੱਧ ਮਾਂਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਟੁਰ ਫਿਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ, ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਭੀ ਪਰਾਇਆ ਮੂੰਹ ਵੇਖਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਾਲਾ ਪੁਰਖ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤੇਰੀ ਵਿਪਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਥੇਰੇ ਆਦਮੀ ਅਜੇਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਵੇਰਿਓਂ ਸੰਝ ਤੀਕ ਮੇਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰੋਟੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੇਹਨਤ ਮਜ਼ਰੀ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹੀ, ਔਖਧ ਅਤੇ ਵੈਦ ਦਾ ਖਰਚ ਹੋਰ ਸਿਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਹੁਦਾਰ ਸੁਧਾਰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚਿਰ ਤੀਕ ਵਿਪਦਾ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਪਰਮੇਸੁਰ ਨਾ ਕਰਾਏ, ਮਰ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੀਮੀ ਰੰਡੀ ਬੈਠੀ ਅਤੇ ਪੁਤ੍ਰ, ਅਨਾਥ। ਇਹ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਿਹਾ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਲਵੋ, ਜੋ ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਕੇਡਾਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸ੍ਵਾਸਥ ਦੀ ਕਦਰ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੨-ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਣ-ਕੋਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਂਦਗੀ ਆਇਆ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਰਾਲਭਤ ਭੈੜੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਡਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਚਾਰਾ ਹ, ਪਰ ਧਯਾਨ ਰੱਖੋ, ਪਰਾਲਭਤ ਕੁਝ ਵਸਤ ਨਹੀਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਮਾਂਦੇ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੩-ਸ੍ਵਾਸਥਯ ਵਿੱਦਯਾ ਤੋਂ ਲਾਭ-ਸ੍ਵਾਸਥ ਵਿੱਦਯਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਥ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਨਰੋ-ਇਆਪਨ ਅਤੇ ਵਿੱਦਯਾ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਵੇਂ ਨਰੋਇਆ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਵਿੱਦਯਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ ਦੇ ਉਪਾਇ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜੋ ਮਾਂਦਗੀ ਹਟਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਤ-ਬੀਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਤਪ ਦੀ ਮਾਂਦਗੀ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਪ ਕਦੀ ਠੰਢ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਵੇਂ, ਪਰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇਹ ਮਾਂਦਗੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇੱਥੇ। ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਸੌ ਕੁ ਵਰ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਕੋੜ੍ਹੇ ਸਾਨ, ਜੋ ਪਿੰਡ ੨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਜੇਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਮਾਤਾ (ਸੀਤਲਾ) ਛੀ ਇੱਕ ਬੜਾ ਅਸਾਧਯ ਰੋਗ ਹੈ,

ਪਹਿਲੇ ਇਸੇ ਮਾਂਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਾਨ, ਚੌਥਾਕੁ ਹਿੱਸਾ ਕਾਣੇ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਾਨ, ਪਰ ਅੱਸੀਕੁ ਵਰ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਡਾਕਦਾਰ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਜੋ ਗਰੁੱਬ ਦਿਆਂ ਥਣਾਂ ਪਰ ਜੋ ਛਾਲਕੇ ਜਿਹੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੀਪ ਲੈਕੇ ਜੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਤਾਮੁੱਢੇਂ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਜੇ ਨਿਕਲੇ ਭੀ ਤਾਂ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ। ਸੋ ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਕੋਲੋਂ ਘੱਟ ਆਦਮੀ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਹੋਰ ਭੀ ਖਬਰਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਮਰਿਆ ਕਰੇ ॥

ਜੇ ਕਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਾਂਗੂੰ ਇੱਥੇ ਭੀ ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਵੱਲ ਧਜਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਭੀ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ। ਅੱਗ ਭਖਾਨ ਦੀ ਰੀਤ ਸੱਭੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਬੈਠੇ, ਜੋ ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਕੜੇਂ ਬਿਗੜਦੀ ਹੈ? ਮਾਂਦਗੀ ਕੜੇਂ ਆਵਦੀ ਹੈ? ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ, ਇਸ ਪੋਥੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਹੋ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰੋਇਆ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਧਜਾਨ ਦੇਕੇ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਂ ਪੁਰ ਚੱਲੋ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

ਪਹਿਲੇ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ

੧-ਪੌਣ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਬਣ ਹੋਈ ਹੈ ?

੨--ਅਸੀਂ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ । ਬਣਾ ਕੋਈ ਦਿਨ ਜੀਉਂ ਸੱਕਨੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੌਣ ਬਿਨਾ ਥੋੜਿਆਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮਰਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਫੂਕ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਮਰਣ ਤੀਕ ਸੌਂਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਜੀਉਣ ਨਿਰਾ ਪੁਰਾ ਪੌਣ ਪੁਰ ਹੀ ਹੈ ॥

ਪੌਣ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ, ਵਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਪਏ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਭੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਐਡੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢੋਂ ਪੁੱਟ ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ ॥

ਜਿਵੇਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਭੂਗੋਲ ਭੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੌਣ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਪਏ ਫਿਰਦੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੈਹ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ । ਇਸ ਪੌਣ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਿਆਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ੧੦੦ ਮੀਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ

ਸਮੰਦਰ ਦੀ ਤੈਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਪੌਣ
ਹੋਲੀ ੨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ॥

ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਵਾ ਭੀ
ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਦਿਆਂ ਬੁਧਵਾਨਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ
ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਇੱਕ ਵਸਤ ਚਵਾਂ ਭਿੰਨ ੨ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ
ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਅਚਰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ
(ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚਾਹ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਹ, ਪਾਣੀ, ਖੰਡ
ਅਤੇ ਦੁਧ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ॥

੫-ਜੇੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਡੇ ਚੁਫੇਰੇ ਪਈਆਂ
ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਥਰ ਅਤੇ
ਲੱਕੜ ਵਾਂਗੂਰ ਠੋਸ, ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗੂ
ਤਰਲ, ਤੀਜੇ ਪੌਣ ਵਾਂਗੂਰ ਉਡਾਉ ॥

ਪੌਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੈਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਓਹਨਾਂ
ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੋਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਨਾਉਂ ਔਕਸੀਜਨ ਹੈ, ਪਸੂ ਇਸੇ
ਦੁਆਰਾ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਗੈਰ ਦੀਵਾ ਨਹੀਂ ਬਲਦਾ
ਪਰ ਪੌਣ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਔਕਸੀਜਨ* ਤੋਂ ਹੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ

* ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਔਕਸੀਜਨ ਬੜੀ ਆਮ ਵਸਤ
ਹੈ ੯ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਲਵੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ੮ ਸੇਰ ਔਕਸੀਜਨ
ਹੈ, ਭੂਗੋਲ ਨੂੰ ਤੋਲੋ ਤਾਂ ਅੱਧੋਂ ਵੱਧ ਔਕਸੀਜਨ ਤੋਂ
ਬਣਿਆ ਹੈ ॥

ਤਾਂ ਪਸੂ ਉਹਦਾ ਧੱਕਾ ਨ ਸਹਾਰ ਸੱਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਝੱਬਦੇ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ । ਇਸੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੈਸ ਮਿਲਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੌਣ ਆਕਸੀਜਨ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਸੂਭਾਵ ਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਸੂ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸੱਕਦੇ, ਬਲਦਾ ਦੀਵਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰਤ ਬੁਝ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ । ਸਰਬੱਗਯ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀ ਯੁਕਤ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਚਾਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਨ, ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਇਵੇਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਹੋਸਾ ਆਕਸੀਜਨ ਤਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੈ॥

ਲਗ ਭਗ ਸਾਰਾ ਹੀ ਪੌਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਭੀ ਦੋ ਗੈਸਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੌਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਪਰ ਮਹਾਂ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ ॥

੬—ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੋਲਾ ਕੀ ਵਸਤ ਹੈ? ਇਹ ਉਹ ਕਾਲੀ ੨ ਵਸਤ ਹੈ ਜੋ ਲੱਕੜੀਆਂ ਬਾਲ ਕੇ ਢੱਕ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਚਾਉਲਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਭੀ

ਕੋਲਾ ਬਣ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਚਾ ਕੋਲਾ ਕਾਰਬਣ* ਅਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਬਣ ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ ਮਿਲਕੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੀਸਰੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਜੋ ਪੌਣਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਡੂੰਘਿਆਂ ਖਾਲੀ ਖੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਦੀਵਾ ਬਾਲ ਕੇ ਵਿੱਚ ਵਹਾਈਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਝੱਬਦੇ ਮਰ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਈਹੋ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਵਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦੇ, ਰੁੱਖ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਈਹੋ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਸੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ ਦੇ ੨੫੦੦ ਭਾਗ ਹਨ, ਇਕ ਭਾਗ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਜੇਹਾ ਥੋੜਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ੧੩ ਰੁਪਯਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਾਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਹਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਕੋਲੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਮਾਂਦਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ॥

ਪੌਣਵਿੱਚ ਚੌਥੀ ਵਸਤੁ ਪਾਣੀਦੀ ਕੁਝ ਭਾਫ਼ ਹੈ, ਜੇ ਕਦੀ ਇਕ ਰਕੇਬੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਰੱਖ ਦੇਈਯੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ੨ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਰਜਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਭਾਫ਼

* ਹੀਰਾ ਕਾਰਬਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ॥

ਬਣਕੇ ਸਦਾ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਸਤੋਂ ਬੱਦਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਓਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਝੁਲਸ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਕੁਮਲਾ ਜਾਣ ॥

ਪੌਣ * ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਔਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ
ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰਾਤ । ਜਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ
ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੌਣ ਸੁੱਧ ਅਰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਡਾ
ਸ਼ਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ॥



੨—ਪੌਣ ਕਿਵੇਂ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

੧—ਜੀਵਨ ਲਈ ਪੌਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਪਰ
ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ । ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਖ
ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਣਨਾਸਕ ਵਿਖ ਮੈਲੀ ਪੌਣ
ਹੈ, ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੇਰਾਂ ਕਲਕੱਤੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ
ਵੇਲੇ ੧੪੬ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ

* ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਓਨ੍ਹਾਂ
ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜਾ ਹੈ ॥

ਨੁਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕ ਹੋਲ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਆਂ ਦੋ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਤਾਕੀਆਂ ਸਨ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬੁਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਨਿਰੇ ੨੩ ਆਦਮੀ ਅਧਮਰੇ ਜਿਹੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮੋਏ ਹੋਏ । ਓਹ ਕੀ ਗੱਲ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਭੇ ਆਦਮੀ ਮਰ ਗਏ ? ਗੰਦੀ ਪੌਣ । ਈਹੋ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਆਦਮੀ ਮਰ ਜਾਣ, ਦੱਬ ਕਰਾਏ ਨਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁੱਛ ਪਵਨ ਦਾ ਫਿਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਢਿੱਲਮਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਲਿੱਸੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜਿਆਂ ਕੁ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਐਥੇ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ॥

ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ—ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਡਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਸਫ਼ਾਈ ਚਾਹਨ ਵਾਲੇ ਇਸੇ ਪੁਰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲੈਣ, ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਵੇਂ ਜੋ ਪੌਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੋ ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ, ਮੈਲ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋਗੇ ਇਹ ਕੀ ਕੁਰ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਾਲ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ॥

ਜਦੋਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪੌਣ ਸਾਡਿਆਂ
ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੜੇ ੨ ਸਪੰਜ ਦਿਆਂ
ਟੋਟਿਆਂ ਵਾਂਗਰ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
ਸ਼ਾਸ ਦੀ ਨਲੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਨਲੀਆਂ
ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,
ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕ ਛੋਟੀਆਂ ੨
ਨਾੜਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੀ
ਇਕ ਝਿੱਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰੇ ਪੌਣ ਲਹੂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ
ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਗੰਦੇ ਮਾਦੇ ਜੋ ਸਾਰੀ
ਦੇਹ ਦੇ ਆਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢ
ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੱਤ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਪੌਣ ਪਹੁੰਚਦੀ
ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾ ਗੰਦਾ ਲਹੂ ਲਾਲ ਅਤੇ
ਸੁਥਰਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

੮-ਜੇਹੜੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ
ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿੰਨ ਵਸਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:-

(੧) ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡਗੈਸ-ਇਹ ਸੁੱਧ ਅਤੇ
ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ
ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ
ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ-
ਗੈਸ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਏਹ ਇਉਂ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ
ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਬੰਦ
ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬਾਲੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਧੂਏਂ ਨਾਲ ਭਰ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੰਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੀਏਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਈਏ, ਪਰ ਦਰਵੇਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਿਠਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੰਦੀ ਪੌਣ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

(੨) ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ-ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਲੇਟ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਠਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਸਾਨਾ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਭੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ॥

(੩) ਫੌਕ-ਜੇੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਕੋਈ ਦੋਖ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਦੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਹਿਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ। ਇਹ ਦੋਖ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਏ ਬੁਰੇ ਹਨ ॥

ਗਊ, ਮੱਝ, ਕੁੱਤਾ, ਬੱਕਰੀ ਆਦਿ ਪਸ਼ੂ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗੂ ਸਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੌਣ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ॥

੯-ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਨ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸਜ਼ਨਾ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਣੇ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਬਲਦੀ, ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਲਦੇ ਦੀਵੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ

ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਓਹ ਤੁਰਤ ਟੁੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਔਕਸੀਜਨ ਸੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਬਣਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਈ, ਦੀਵੇ ਬਲਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

ਤੀਸਰਾ ਕਾਰਨ ਸੜਾਣ-ਜਦ ਕਿਸੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਓਹ ਸੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੀ ਸ਼ੜੀ ਹੋਈ ਗੈਸ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਸਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਦੀ ਸਾਡੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤਿ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤਿ ਵਾਂਗੂੰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜੋ ਕਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ੨ ਪਰਮਾਣੂ ਮਰਿਆਂ ਦੋਇਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਿਆਂ ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਤੇ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਓਹ ਸ੍ਰਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਨੌਕ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ॥

ਕਲੇ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਾੜਾ ਜੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸਿਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੌਣ ਨੂੰ ਵਿਗੜਦਾ ਹ । ਕਸਾਈ, ਚਮਰੰਗ ਅਰ ਟੰਗਟੇਜ਼, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਮੁਰਦੇ ਦੱਬਣੇ ਜਾਂ ਸਾੜਨੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪੌਣ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਹਰਲੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਗਲਨਾ ਸੜਨਾ ਅੱਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਣਾਸਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਬੂਟੇ ਬਾਟੇ ਆਦਿਕ ਤਾਪ ਦਾ ਭਾਰੀ ਸਬੱਬ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਇਸ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਪਵਨ ਨੂੰ ਅਸੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ । ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ, ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਅਰ ਗਲਨਾ ਸੜਨਾ ॥

੩—ਪੌਣ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

੧੦—ਜੇ ਕੋਈ ਪੌਣ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਰੀਤ ਨ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਵੱਸਣ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਐਥੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਪੌਣ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ:—

(੧) ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਪਾ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਵੇਂ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ, ਨਾਲ ਮਿਲ ਮਿਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੋਂ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਜੋ ਗੰਦੀ ਪਵਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਭੀ ਈਹੋ ਹਾਲ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਜਿੰਨੀ ਅਸੁੱਧ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਥੋੜ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

(੨) ਪਵਣਾਂ ਦਾ ਚਲਨਾ ਜਾਂ ਵਗਨਾਂ—ਸੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਦੁਰਗੰਧ ਉਠਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪੌਣ ਉਸਨੂੰ ਉੜਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ॥

(੩) ਬਣਾਸਪਤੀਆਂ—ਬ੍ਰਿਛ ਜਦ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਉਗਲੱਛਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਵਨ ਢੇਰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡਗੈਸ ਦੇ ਅੰਸ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਸਪਤੀਆਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਉਗਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ

ਜਿੰਨਾਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਉਗਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦੂੰ ਵੱਧ ਉਤਪਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੜ ਬੀ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਬਿੱਛ ਹਨ ਉਥੇ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਖੀਰਖੰਡ ਵਾਂਗੂਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਵਣਾਂ ਦੇ ਵਗਨ ਅਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਣ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਖਾ ਭੀ ਪੈਣ ਦੇ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਯਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ॥

੪-ਸੁੱਧ ਪਵਣ ਕੀਕੁਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

੧੧-ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ॥

ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤਬਾ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀ ਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੇ ਪਰਮਾਣੂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ॥

ਸੁੱਧ ਪਵਣ ਲਈ ਸਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੁੱਧ ਪਵਣ ਲਵੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਬਾਹਰ ਫਿਰਿਆ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਲਈ ਰਾਤਵੇਲੇ ਵੀ ਭੀ ਸੁੱਧ ਪਵਣ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੋੜ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਦਬੀਰ ਅੱਗੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਟਣਨ ਵੇਲੇ ਲਿਖਾਂਗੇ ॥

ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੋਣ ਬੁਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰਤ ਮਾਰ ਸਿੱਟਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਾਨ ਬਹੁਤ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ, ਨਿਰਾ ਇੱਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕੋਈ ਡਾਢੀ ਵਿਹੁ ਓਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਫਲ ਕਰੇ, ਪਰ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਕੁਝ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਿਹੁ ਖਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਮੂਰਖਪੁਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ॥

ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਮਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖ ਪੋਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਏ ਵਗਾੜਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਂਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਪੋਣ ਦੀ ਹੋਰ ਭੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ ॥

ਬਾਹਰ ਬਹੁਤੀ ਤਾਜੀ ਪੋਣ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਭੀ ਬਹੁਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀਕੁ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਰਹੇ, ਦੂਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦਾ ਵੱਕ ਟੋਟਾ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਦੂਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਦੌੜੇਗੇ ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਓਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਵੇਂ ਸਾਡੇ ਫਿਫਰੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਘੱਟ ਦੌੜੇਗੇ ਓਨੀ ਬਹੁਤ ਪੋਣ ਖਿੱਚਣਗੇ ਅਤੇ ਰੱਤ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੋ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਫਿਫਰੇ ਘੁੱਟੇ ਨਾ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਜਾਣੇ ਨਾ ਰੁਕੇ, ਸਿੱਧੇ ਲੱਕ ਬੈਠੀਯੇ ਤਾਂ ਦੇਹਾਰੋਗ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

—:०:—

ਦੂਸਰੇ ਸੁਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜਲ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ।

੧੨—ਪਾਣੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਦੇ ਜਿੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਬਿਨਾ ਇਹ ਜੀਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇੰਨਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਦੇਹ ਦਾ ਭੋਲ ੭੫ ਸੇਰ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ੬੫ ਕੁ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਦੂ ਪੱਕੀ ਦਲੀਲ ਇਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਆਮਾਸਯ ਵਿੱਚ ਜੀਰਣ ਹੋਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਜੀ ਵਾਂਗੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਚੰਗਾ ੨ ਭਾਗ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਾਂਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਤ ਬਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੌਕ (ਵਿਸਟਾ) ਹੋਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਹ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਅੰਗਾਂ ਓਪੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਥ

ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਏਹ ਇੰਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਫਿਰ ਨਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਕਈ ਨਾੜਾਂ ਵਾਲ ਕੋਲੋਂ ਭੀ ਮਹੀਨ ਹਨ । ਪਾਣੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੀਨੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਲੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਾਸਥ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਫਰਕ ਆਵੇਗਾ ॥

ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਸੁੱਧ ਜਲ ਦੀ ਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ । ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਦੇਸ ਜਾਂਦਾ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਸਨੂੰ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ੋਂ ਬਾਹਰ ਨ ਜਾਈਯੋ ਤਦ ਭੀ ਬੁਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਕੇ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬੁਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਬੱਬ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸੁੱਧ ਜਲ ਬੀ ਅਜੇਹਾ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੀ ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪੈਣ ॥

ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ ਲਈ ਭੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਨੇ ਹਾਂ ਵਰਖਾ ਨਾਲ ਬੂਟੇ ਬੱਚੇ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੜ੍ਹੀਂ ਜਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਹਰੇ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਰਖਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੂੜਾ ਕਾੜਾ ਸਭ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਰੁੜ੍ਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

੨-ਜਲ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

੧੩-(੧) ਵਰਖਾ-ਜਲ ਪਹੁੰਚਾਨ ਦਾ ਇਹੋ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬੈਹਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿੱਥੋਂ ਨਦੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਹੀ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੇਲ ਮੀਂਹ ਅਥਵਾ ਬਰਫ਼ (ਕੱਕਰ) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਮੀਂਹ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਨਦੀਆਂ ਨਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਹਕੇ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਧਰਤੀ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੱਤਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸੋਮੇਂ, ਸੌਤੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਿਮਾਲਯ ਪਰਬਤ ਦੇ ਸਿਖਰ ਜੇਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਠੰਢ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਾਂ ਬਰਫ਼ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਘਰ ਕੇ ਢਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਦਰਿਆ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸੁਕ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੌਰ ਇਉਂ ਬੱਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਮੁੜ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉੱਡਦਾ ਹੈ, ਮੀਂਹ ਬਣ ਕੇ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਮੀਂਹਦਾ ਪਾਣੀ ਜਦ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ, ਜਨੌਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਠਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛੱਤ ਪੱਧਰੀ ਹੋਵੇ । ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

੨੪-(੨) ਦਰਿਆ ਕੋਈਆਂ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਰਖਾ ਦੀ ਹੁੰਤੋਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਵਗ ੨ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਛੱਡੀਏ ਤਾਂ ਨਿੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਝਬਦੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਟਕਰੀ ਦੀ ਡਲੀ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤੁਰਤ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਦਲਦਲਾਂ ਅਰ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਵਸਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤਾਲੀ ਉਤਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ

ਕਰਦੀ ਹ, ਜੇ ਕਦੀ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਪੀਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸੜਾਉ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਨ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਨ੍ਹਾਉਨ ਨਾਲ ਬੀ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੋਂ ਪੀਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਭਰਦੇ ਹੋ ਓਥੇ ਨ੍ਹਾਉਨਾਂ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਵਿੱਥ ਛਡਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਭਾਵੇਂ ਨ੍ਹਾਉ ਧੋਵੋ॥

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋਕ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਪੁਰ ਜਾਂ ਬਰੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਫਿਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹਕੇ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਾਰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨੁਵਾ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋੜ੍ਹਨੋਂ ਦਰੇਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੇਹੜੇ ਮੁਰਦੇ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪੁਰ ਸੜਦੇ ਹਨ ਓਹ ਭੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਅਰੁੜੀ ਭੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ॥

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿੱਥੇ ਓਹ ਛੋਟੇ ੨ ਨਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਹਿਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਧੋਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤੀ ਦੇ ਪਾਸ ਜੋ ਦਰਿਆ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਦਾ ਨਾ ਕਰਨ ॥

੧੫-(੩) ਤਲਾਵਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਝਬ ਗੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਜਾਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰਹਿ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬਡੀ ਬੇਧਜਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਰੂਲੀਆਂ ਕਰਦੇ, ਥੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਦੇ ਹਨ, ਸੁਚੇਤੇ ਫਿਰਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਦੱਥ ਪਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੇ ਵਿੱਚ ਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਰਖਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਦੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਉਹੀਓ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ॥

ਜੋ ਤਲਾਉ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲ ਸ਼ਾਸਥ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ੨ ਤਲਾ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਪਾਸ ਇਵੇਂ ਬਿਗੌਰੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ ਛਰਵਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦਿਆਂ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਡੂੰਘਾ ਤਲਾ ਨਿਰਾ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਪੁਟਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੱਛੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੂਟੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਗਲੇ, ਸੜੇ ਪੱਤਰ ਬੂਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਸਦੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਅਰੜੀ ਇਕੱਠੀ

ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਭੀ ਨਾਲ ਫੁੜ੍ਹਕੇ
ਜਾਂ ਭੂਈਂ ਵਿੱਚ ਧਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਉਂਦੀ ਹੈ ॥

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਤਲਾਉ ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ
ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਬਣਵਾਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਵਸ਼
ਹੈ, ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਸ਼ਾਸਥ
ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗੂ ਪਸ਼ੂਆਂ
ਲਈ ਭੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਜਲ ਨਾਲ
ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਕਦੀਂ ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ
ਤਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪੁਰ ਛੋਟੇ ੨ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਪੁੱਟੇ ਜਾਣ ਤਾਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ
ਜੋ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਣਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ॥

੧੬—(੪) ਖੂਹ-ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਖੂਹ ਉਹ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਗੇ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਤੇ
ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਜੇੜੀ ਧਰਤੀ
ਵਿਖੇ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਨ ਨਾਲ
ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਹਿੰਦ ਦਿਆਂ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਇਹ ਦੋਖ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਜੋ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਗਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਂਦਾ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਮਣ ਭੀ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖਿੰਡ ਕੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਟੋਇਆਂ
ਟਿੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ
ਮਿੱਟੀ ਚਿੱਕੜ ਗੋਹਿਆ ਆਦਿਕ ਸਭ ਕੁਝ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ॥

ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਮਣ ਹੋਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ
ਦੇ ਚਬੂਤਰੇ ਦੀ ਢਾਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ
ਜੋ ਪਾਣੀ ਡੁਲ੍ਹੇ ਵਗ ਜਾਵੇ, ਕੁਝ ਇੱਟਾਂ ਰੋੜੇ ਅਤੇ ਚੂਨਾ
ਮਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੂਹਾਂ ਪੁਰ
ਨੁਵਣਾਂ ਧੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ ਨਹੀਂ
ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਕੇ ਗਲ
ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਿੱਟਦੇ ਹਨ,
ਖੂਹ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਭੀ ਬੜਾ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

ਸਾਫ਼ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ
ਖਿੱਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਭੋਜਿਆਂ
ਹੋਇਆਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਰ ਊਰ ਨੂੰ ਜੋ ਵੇਲੇ ੨ ਓਸ
ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕੱਢਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਮੋਰੀ ਅਤੇ ਮੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਰੁੜ੍ਹਕੇ
ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਉਸ
ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਨ ਕਰਕੇ ਭੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ
ਜੇੜੇ ਟੱਟੀ ਫਿਰਣ ਦੇ ਟੋਏ ਹੋਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾ
ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਮੈਲ

ਕੁਚੈਲ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਉਸਨੂੰ
ਚੁਸਦਾ ਹੈ ॥

੩-ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਨ ਦੀ ਰੀਤ ।

੧੭-ਚੰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਫ਼
ਅਰ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ,
ਗਲੀ ਸੜੀ ਵਸਤ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਪਾਣੀ
ਵਿੱਚ ਚੂਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਾਣੀ* ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ
ਹੋਣ ਉਹਨੂੰ ਭਾਰਾ ਆਂਹਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੁੱਢੇ ਨਾ
ਹੋਣ ਉਹਨੂੰ ਹੌਲਾ ਪਾਣੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਹੌਲਾ ਪਾਣੀ
ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੌਨ ਜਾਂ ਖਾਨ ਪਕਾਨ ਅਰ ਪੀਨ ਲਈ ਬਹੁਤ
ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਇੰਗਲਿਸ਼ਤਾਨਦਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ
ਗਲੀ ੨ ਨਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਭੀ ਇਸਵੇਲੇ ਕੋਈਆਂ
ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਲ ਜਾਰੀ ਹੋਏ ਹਨ,
ਹੌਲੀ ੨ ਹੋਰਨਾਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਈਹੋ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ
ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਲਵੋ, ਅਰ ਉਸ
ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ, ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸੱਕੇ ਤਾਂ

*ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਨ ॥

ਉਸਨੂੰ ਉਥਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਜਦ ਤੀਕ ਨ
ਕਰ ਲਵੇ, ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ
ਕਿ ਜੇਸ਼ ਦੇਕੇ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਲਵੋ, ਫਿਲਟਰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ
ਹੋ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਬਾਂਸ ਦੀ ਘੜਵੇਜੀ ਉੱਤੇ ਮਿੱਟੀ
ਦੇ ਦੋ ਘੜੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਉੱਪਰਲੇ ਘੜੇ
ਦੇ ਹਿਠਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਨਿੱਕੇ-ਛੋਕੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਓਸਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਤੇਹ ਸਾਫ਼ ਰੇਤ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਇਉਂ
ਵਿਛਾਓ, ਕਿ ਅੱਧਾ ਭਾਂਡਾ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਅੱਧਾ
ਖਾਲੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ੨ ਪਾਨੀ ਭਰ ਦਿਓ,
ਏਹ ਪਾਨੀ ਕੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਦੀ ਚੋ ੨ ਕੇ
ਹੇਠਲੇ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਹੇਠਲੇ
ਘੜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਪਰ ਪੋਣਾ ਬੰਨ੍ਹ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ
ਓਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤ ਨਾ ਪਵੇ, ਰੇਤ ਅਰ
ਕੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ੨ ਬਦਲਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਿਆਂ
ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਪੀਣ ਲਈ ਸਬਦੂ ਚੰਗੀ ਵਸਤ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਤੇਹ
ਮੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ
ਕਰਦਾ, ਮਾਦਕ ਵਸਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਝੂਠੀ ਤਿਖਾ ਲਗਦੀ
ਹੈ, ਓਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਪੀਓਗੇ ਓਨੀ ਹੀ ਤਿਖਾ ਵਧੇਗੀ,
ਇਸ ਵਰਤਾਉ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਮਨੁੱਖ ਖਰਾਬ ਅਰ ਮਸਤਾ
ਹਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਣਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ
ਰਿਹਾ ਛੁਹਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

੪-ਨ੍ਹਾਉਨਾ ।

੧੮-ਅਸ਼ਨਾਨ-ਦੇਹਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਜਿਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਜਾਂ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ॥

ਸਾਰਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਰ ਰੋਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰੀਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿੰਦਾ ਤੇ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਵੇ। ਇਵੇਂ ਦੇਹ ਨੂੰ ਭੀ ਇੱਕ ਨਗਰ ਸਮਝੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀ ਬਦਰ ਰੋਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਇੱਥੋਂ ਤੀਕ ਜੋ ਰੂਪਯਾ ਭਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਸਦੇ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਲ ਕੂਚੈਲ ਅਤੇ ਫੋਕ ਫਾਕ ਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਦ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਵਚਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉਹਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਤ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਿਆਂ ਲੁੰਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਤਲ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਦੂੰ ਭੀ ਵੱਧ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਕੋਈ ਛੀਕੁਮਾਸੇ ਅਜੇਹੀ ਮੈਲ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਹੁ ਆਖ ਸੱਕਨੇ ਹਾਂ ॥

ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੌਨ ਨਾਲ ਲੁਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਲ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਥੋਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਤਾਪ ਆਦਿ ਕਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਬਨ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਦੇਹ ਦੀ ਮੇਲ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਵਿਛੋਣਿਆਂ, ਸਰ੍ਹਾਂ-ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਨਾਲ ਮਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ੍ਰਾਸਥ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੇਹ ਸਾਂਝ ਸੁਥਰੀ ਰਹੇ ਕੱਪੜੇ ਭੀ ਇੰਵੇਂ ਰਹਿਣ ॥

੧੯-ਨ੍ਹਾਉਨ ਦੀ ਰੀਤ- ਜੇੜੇ ਤਾਂ ਸ੍ਰਾਸਥ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਤੀਵੀਆਂ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿੱਤਰ ਨ੍ਹਾਉਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਸਮਯ ਸਬਦੂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਮੈਲੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਝ ਵੇਲੇ ਭੀ ਅਵਸਯ ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ॥

ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਭੀ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਨ ਤੇਨਾਰਵੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨ੍ਹਾਕੇ ਪਿੰਡਾ ਅੰਗੋਛੇ ਨਾਲ ਪੂੰਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਮੁਡਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮਲਣ ਦੁਲਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਭੀ ਜੇ ਦੇਹ ਠੁਰਕਦੀ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸੀਤ ਗਰਮ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਓ। ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਜਾਂ ਮੌਜ਼ਾ ਅਰਤਾਪ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਉਠਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਮੁੜ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਆਵੇ ਕੋਸੇ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਓ। ਨ੍ਹਾਉਨ ਵੇਲੇ ਕਦੀ ੨ ਸੀਤ ਪੌਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਭੀ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨ੍ਹਾਉਨ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਣਾ, ਸਹਿਜੇ ੨ ਮਲਨਾ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ, ਮੁੜ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਇਵੇਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ॥

ਤੀਸਰੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ।

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕੜੋਂ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਨਿੱਤ ੨ ਸੁਕਦੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮਰ ਜਾਈਏ। ਮਾਸ ਕਿੱਥੇ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਜੇ ਕਿਸੇ ਲੱਕੜ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਭੇਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ

ਕਰਦੀ, ਜੋ ਸਬਦ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਪੈਰ ਅਸੀਂ ਚੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਦੇ ਹਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘਾਟਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ॥

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੇਲ ਦਾ ਇੰਜਨ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਦੀ ਕਤਾਰ ਖਿੱਚਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੈਤਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ, ਇਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬੜਾ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ੨ ਸਿਰ ਕੋਲੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਪਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੰਜਨ ਕੋਲੇ ਖਾਂਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਨਾਂ ਕੋਲਿਆਂ ਦੇ ਇੰਜਨ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਚੁਪ ਕੀਤਾ ਖਲੋਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਪਏ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀਂ ਦੇਹ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

ਖਾਣ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਦੇਹ ਭੀ ਤੱਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਆਮਾਸਯ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਵਾਂਗੁਰ ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਲਾਟਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਜੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ੨ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਦੇਹਾਂ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਤਨ ਇੰਨੀ

ਗਰਮੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਓਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਡਰੀ ਹੋਈ ਦੇਗ ਕੱਚੀ ਤੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ॥

੨੧-ਕੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਜੇ ਭਿੰਨ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇਹ ਪਰ ਹੋਰ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਜਿੱਥੇ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਦੇਹ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਲ ਅਰ ਸ਼ਕਤਿ ਸਥਿਤ ਰਹੇ, ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਅੰਸ ਹੋਣ, ਜੋ ਦੇਹ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਭੀ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਮਨੁਖਜ ਦੀ ਸਬਦੂ ਵੱਡੀ ਗਿਜ਼ਾ ਭਿੰਨ ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਹਨ, ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਦੂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਕਣਕ, ਜੁਆਰ, ਬਾਜਰਾ, ਮਕਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ । ਕਣਕ, ਜੁਆਰ, ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਮੱਕੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਅਰ ਮੇਹਨਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲ ਪਾਈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਭੋਜਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਬਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਜੇ ਲੋਕ ਦੌਲ, ਪਿਉ ਅਰ ਮਿਠਿਆਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੌਟੇ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੇਹਨਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜੁਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਢਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਭੀ ਢੇਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਠੰਢਿਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ*॥

ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਦੇਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਕੋਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੰਢਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਂਦੋਂ ਵੱਧ ਥੰਧਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

੨੨-ਫਲ-ਚੰਗੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਜੋ ਗਲੇ ਸੜੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪ ਤੌੜੇ ਹੋਏ

*ਸਾਡੇ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ ਭੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹੀ ਉ ਵਸਤ ਹੈ ਜੋ ਹੜੀ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਦੇਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘੁਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ, ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਲੇਖ ਚੂਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਨੀ ਵਸਤ ਭੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਫਲ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜੇ ਕਦੀ ਚਿਰ ਕਾਲ ਤੀਕਰ ਪਿਆ ਰਵੇ, ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਉਹ ਭੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ॥

ਵਿਛੁਛਕੇ ਅਤੇ ਮਰੋੜ ਦੇ ਰੋਗ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਉਹੋਯੋ ਰੋਗਕਾਰਕ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨੀਂ ਕੱਚਿਆਂ ਫਲਾਂ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਝਲ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਡਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ੨ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵਧੀਕ ਕੋਣ ਤਾਂ ਆਮਾਸਯ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪਾਨ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਭੀ ਬੁਰੀ ਅਰ ਸ਼ਾਸਤ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਦੰਦ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ੨ ਕੀੜਾ ਬੀ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਰੁਪਯੋ ਅਤੇ ਸਮਾ ਅਕਾਰਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਯਾਸ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਭਯਾਸ ਵੀ ਸ਼ਾਸ ਰੱਛਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਮੂੰਡਿਆਂ ਲਈ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਯਸਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾਂ, ਇਸਦਾ ਅਭਯਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤਾਂ ਇੱਛਿਆ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ । ਦਫ਼ਤਰ ਅਰ ਭੰਗ ਦੇ
ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੀ ਬੜੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਜੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਉਹ ਸ਼ਾਸਥ
ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ
ਜਾਂ ਤਾਂਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿੱਧੀ
ਪੱਕੀ ਵਸਤ ਕਦੀ ੨ ਵਿਖ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਨ
ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਈ ਕਰਾ ਛੱਡਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

੨੨-ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਯ ਅਤ ਰੀਤ-

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਭੋਜਨ ਇਕ
ਵੇਲੇ ਕਰੀਏ, ਜੇ ਕਦੀ ਏਹ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਮਾ-
ਸਯ ਉਹਨੂੰ ਪਚਾ ਨਾ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ
ਵਾਂਗੂਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੀ ਅਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ
ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਅਮਾਸਯ
ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੂਸਰੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਪਚਾ ਲਏ ॥

ਕੰਮ ਪੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ
ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ
ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੁਪ-
ਹਿਰੀ ਚੰਗਾ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਕ

ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਸੰਭਵੇਲੇ । ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਈ
ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਢਿੱਡ ਭਰਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ
ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ॥

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ, ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਲੈਣ ਦੇ
ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ।
ਧਨੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਧਨਾਂ ਨੂੰ
ਰੋਜ਼ ਕੇ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਜਦ ਕਿਤੇ ਮਿਲ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਐਨੀ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈ ਮਰਦੇ ਹਨ,
ਆਮਾਸਯ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਤੂੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ
ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰਾਹੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ
ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਵੀ ਪੀਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਚੌਥੇ ਦਾਨਣਾ ।

੨੪—ਜੋ ਬੂਟੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ
ਦਾ ਰੋਗ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਢਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ, ਈਹੇ ਹਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜੇਕੋ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭੁੱਸੇ, ਭੱਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ।
ਕੋਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਬੇਦੀ ਜਿਹੀ ਹੋਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹ ॥

ਚਾਨਨਾ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਧੁੱਪ ਵੱਲ ਵੇਖਕੇ ਆਨੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਪੰਛੀ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੈ, ਜੇ ਚਾਹੇ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਪਿੰਜਰੇ ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਉਛਾੜ ਚਾੜ੍ਹੇ । ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਦ ਹੀ ਚੁਹ ਚੁਹਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਠੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਿੱਥੇ । ਘਟਾਟੋਪ ਹਨੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਚਾਨਨਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰ ਔਖਧੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਓਸਨੂੰ ਓਹ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਦੁਆਰੇ ਪੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ॥

ਜਿੱਥੇ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ ਓਥੇ ਮਾਂਦਰੀ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾਕੁ ਇਹ ਇਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਅਖੌਤ ਹੈ, ਕਿ “ਜਿੱਥੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਓਥੇ ਵੈਦ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਜਰੂਰ ਹੈ”। ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਅਨੇਕ ਮਾਂਦਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇੜੀਆਂ ਮੈਲੀਆਂ ਕੁਚੈਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਿੱਸਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨਾਂ ਦੇ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਕਾੜੇ ਚਾਨਨ ਥੋਂ ਨੱਸਦੇ ਹਨ । ਅਜੇਹਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਅਨੀਤ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਸਥ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਛੀ ਮਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਚਾਨਨਾਂ ਚੰਗੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਰੜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪੀੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਵਾੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੜੀ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁਭਾ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਨ ਛਤਰੀ ਜਰੂਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਛੀ ਢੱਕੀ ਰੱਖਣ ॥

ਪੰਜਵੀਂ ਯੋਗਜ ਪੁਸ਼ਾਕ ।

੨੫-ਲੀੜੇ, ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਵੇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਦੱਖਣੀ ਹਿੰਦ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਉੱਤਰੀ ਹਿੰਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬੰਗਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹਾ ਜੇਹਾ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਹਾਕੁ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਲਗਾਇਆਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੇਠਾਂ ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪਾਨ ਨਾਲ ਬੜਾ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਪਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਿਹਾ ਚਾਹੀਏ ਵਸਤਰ

ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸੱਕਦੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦੂੰ ਵੱਧ ਲਾਗਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰੁਪੈਆ ਚੰਗਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਖਰਚਨਾ ਗੈਰਨਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਅਮਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਬੜੇ ੨ ਕੋਮਲ ਭਾਗ ਹਨ, ਸਿਰ ਅਰ ਅਮਾਸ਼ਾ । ਅੰਗੇਜ਼ੀ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਪੱਗ ਦੁਪ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਕੱਈਆਂ ਤੈਹਾਂ ਨਾਲ ਲਪੇਟੀ ਰੱਖਣਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ॥

ਫਿਰਦੀ ਰੁੱਤੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਖ ਧਿਆਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਇਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਠੰਢ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮੀ । ਠੰਢ ਨਾਲ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਨਿਰਬਲ ਬਾਲ ਬਹੁਤੇ ਠੰਡ ਨਾਲ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤੇ ਵੱਧ ਵਸਤੂ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਭੀ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਵੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪੱਗ ਜਾਂ ਦੁਪੱਟਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਆਦਿ । ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ । ਸਾਰਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਬੈਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ

ਵਟਾਨਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਦਿਆਂ ਤੀਕ ਫਿਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥



ਛੀਵਾਂ ਬਿਆਮ ।

੨੬—ਬਿਆਮ ਦੇ ਲਾਭ-ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬਿਆਮ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਮਾਸਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਅਸੀਂ ਟੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ, ਪੱਠੇ ਆਖੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਲਈਯੋ ਤਦ ਮੋਟੇ ਤਾਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਵੇਂ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਲਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਨਜਾਸੀ ਸਾਧ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰ ਲਵੋ, ਲਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹਥੋੜੇ ਮਾਰਣ ਕਰਕੇ ਕਹੀਆਂ ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਸੰਨਜਾਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਸਦਾ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਕੇ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਨੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸੋਲਾਂ ਵੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਦੌੜੀਏ ਤਦ ਭਥ ੨ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤੀ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਹੂ ਸ਼ਤਾਬੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾਭੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਓਹ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਰਕਤ ਆਹੁਤਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ॥

ਬਿਆਮ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲੇ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ ੨ ਚਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੋਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਹੈ ? ਪਾਣੀ ਹੈ, ਤੁਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਦੇਹ ਦੀ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਸ਼ਾਸਥ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਿਆਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਦਾ ਹੈ ॥

ਰੀਤ ਨਾਲ ਬਿਆਮ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੀ ਦੇਹਤਕੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਹੜੇ ਬਿਆਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੱਥ ਹਿਲਾਨੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਾਂਹਦੇ । ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਓਨ੍ਹਾਂ ਕੀ ਸੁਵਾਰਣਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

੨੭-ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ-ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਨਾ ਕੁੱਦਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਈਹੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਦੌੜਨ, ਗੋਲੇ ਚੱਕਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਕੇ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਤਕੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉੱਚੇ ਬੋਲਨਾ ਅਰ ਹੱਸਨਾ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਕੋਈ ਮੁੰਡਾ ਖੇਡਨ ਕੁੱਦਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਬਥੇਰੇ ਬਿਆਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ, ਕੋਈਆਂ ਚਟਸ਼ਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਕਦੀ ੨ ਖਲੇ ਰਹਿਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜੋ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਮਹਾਵਿਦਯਾਲਯ ਦੀ ਪਰੀਛਿਅ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ॥

ਤਰਖਾਣ ਜਾਂ ਲੁਹਾਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣਿਆਂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆ ਲਾਂਦਾ ਹਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਬੁਧ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਮਸਤਿਸ਼ਕ (ਦਿਮਾਗ) ਹੈ, ਬਿਆਮ ਨਾਲ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਹੁਤਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਏਹ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਜੇਹੇ ਡਾਢੇ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਪਰੀਛਿਅ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੇ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ॥

ਮੰਝ ਵੇਲੇ ਖਿੱਦੋ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਖੇਨੂੰ ਨਾਲ ਖੇਡਨਾਂ ਬੜਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਰੱਸੀ ਪੁਰੇਂ ਟੱਪਣਾਂ ਭੀ ਚੰਗਾ ਬਿਆਮ ਹੈ। ਮੁਨਸ਼ੀਆਂ ਪੰਡਤਾਂ ਲਈ ਭੀ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲਿਖਦੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਦਯਾਰਥੀਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬਿਆਮ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ

ਹੈ। ਭੁੱਖਿਆਂ ਜਾਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਬਿਆਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

੭-ਨੀਂਦਰ।

੨੮-ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ—ਸੌਣ ਭਿਨਾ ਅਸੀਂ
ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸੱਕਦੇ, ਅਗਲਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਤਰਸ ਹੋਕੇ ਮਾਰਣ ਦੀ ਇਹ ਗੱਤ ਸੀ ਜੋ
ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ॥

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸੀਂ ਢੱਕ
ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੇਹ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਰਨੇ ਹਾਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ
ਦੇਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਘਾਟਾ ਬਹੁਤਾ
ਤਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਲੋਕ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਓਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮੁੜ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਭੀ ਨਿਰਾ
ਪੂਰਾ ਈਹੋ ਹਾਲ ਹੈ, ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ
ਲੈਣ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨੈ ਉੱਠਨੇ ਹਾਂ,
ਬਲਵਾਨ ਤੜਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਥ-ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ
ਬੜੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ॥

ਸੌਣ ਲਈ ਜਿੱਖਿਆ—ਨਿਰਧਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ
 ਕਦੀਰ ਸੌਣ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ, ਧਨੀ ਬਹੁਤਾ ਹੱਦੋਂ
 ਵੱਧ ਪਲੰਘ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲੇਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ
 ਵੱਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ
 ਦੁੱਧ ਪੀਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਿਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ
 ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਂ ਕੁ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ
 ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਤ ਕੁ ਘੰਟੇ। ਕੇਈਆਂ ਨੂੰ
 ਵੱਧ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ।
 ਸੌਣ ਲਈ, ਰਾਤ ਦਾ ਵੇਲਾ ਸਬਦੂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦਸ ਬਜੇ
 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਹੱਦ ਦਸ ਬਜੇ ਤੀਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਜਾਣਾਂ
 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੜਕੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਉੱਠਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
 ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :—

ਜੋ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਨੂੰ ਸੌਂਦਾ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ।
 ਧਨ ਸੰਪਤ ਅਰ ਤੇਜ ਓਹ ਲੈਂਦਾ ਆਪ ਸੁਆਰ॥

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਬਦੂ ਚੰਗੀ
 ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਮੇਹਨਤ ਕਰੇ ॥

੨੬—ਸੌਣ ਕੋਲੋਂ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲੋਂ ਢਿੱਡ ਭਰ
 ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲੇ ਮਨੁੱਖ
 ਬੁੱਤ ਬਣ ਕੇ ਸੁੱਤਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੁਰੇ ੨
 ਸੁਪਨੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮਾਸ਼ਯ ਵਿਖੇ ਖਿਰਕਸ਼ੀ

ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਭੀ ਵਿਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ । ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੰਗ ਪਥੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਸੂਰਤਾਂ ਪਈਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਰੱਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਚੰਗਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ॥

ਭੁੰਢੇ ਸੌਣ ਕੋਲੋਂ ਮੰਜੀ ਪੁਰ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਹਾਂ ਜਦ ਧਰਤੀ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦੀ ਹੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਈ ਵੱਡਾ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕਦੀ ਭੁੰਢੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਪੀੜਾਂ ਉੱਠ ਖਲੋਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੰਦੀ ਪੌਣ ਜਿਸਤੋਂ ਤਾਪ ਖਿੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤਲ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੰਜੀ ਕੁਝ ਬਹੁਤੀ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਇਸ ਪੌਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਮੀਨ ਪੁਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਸੱਪ ਡੰਗ ਜਾਨ ਦਾ ਭੀ ਡਰ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਮੰਜੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਰ ਥਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਾ ਬੂਟ ਹੀ ਬਿਛਾ ਲਵੇ । ਪਹਿਲੇ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿਵਾਨੇ ਅਤੇ ਬਿਛੋਨੇ ਸੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੩੦—ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਧ ਅਰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪੌਣਦੀ ਸਬਦੁੰ
ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਬੰਦ ਕੋਠੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਅੰਤਬੁਰਾ ਹੈ,
ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਹਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਕਰਾਂਗੇ ॥

ਕੋਈ ਮਨੁਖਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਸੌਂਦੇ
ਹਨ, ਇਹ ਸੁਭਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਜਿੰਨੀ
ਥੋਣ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਓਨੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਗਰਮੀ
ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦਿਆਂ ਕੋਈਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਖੁਲ੍ਹੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ
ਤੋਲ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਓਸਤੋਂ ਬਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪੌਣ ਦੇ ਰੁਖ ਅਰਥਾਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੋਂ
ਸਾਮ੍ਹਣੀ ਪੌਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਸੌਣਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ
ਲਈ ਜੋ ਓਥੇ ਦੇਹ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨
ਵੇਲੇ ਮਾਂਦਰੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਪ ਅਤੇ ਹੈਜੇ
ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇਹ ਨੂੰ ਤੱਤਿਆਂ ਰੱਖਣਾ
ਵਿਸ਼ੇਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ॥

੮—ਘਰਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ।

੩੧—ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸਾਸਥ ਦੀ ਬਹੁਤ
ਕੁਝ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਂ ਮੰਦਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,
ਤਦ ਭੀ ਯਤਨ ਨਾਲ ਉਹ ਭੀ ਚੰਗੇ ਬਣ ਸੱਕਦੇ ਹਨ ॥

ਥਾਂ—ਨਿਵਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ
ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿੱਥੋਂ
ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਸਭ ਥੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ। ਨੇੜੇ ਦਲ-
ਦਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗਲਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਜੋ ਪੈਣ
ਵਿਗੜਦੀ ਹੋ, ਓਸ ਤੋਂ ਭੀ ਤਾਪ ਬਹੁਤ ਖਿੰਡਦਾ ਹੈ।
ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ
ਚਾਹੀਦੇ, ਸੁੱਕੀ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਭੀ ਧਰਤੀ ਕੋਲੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ
ਫੁੱਟ ਕੁਰਸੀ ਉੱਚੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਜੋ ਵਰਖਾ
ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਅਸਪਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾ ਡਰ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਸਿਲ੍ਹਾਬਾ
ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਤੋਂ
ਬਹੁਤ ਮਾਂਦਗੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਹੈ,
ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਛੱਤ ਢਾਲਵੀਂ
ਹੋਵੇ ਜੋ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੌਖਾ ਵਗ ਜਾਵੇ ॥

ਘਰ ਇਉਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਿ ਪੈਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਸੱਕੇ, ਤੰਗ ਅਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਮਹੱਲਿਆਂ
ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭੀ ਸ਼ਾਸਥ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ
ਬਹੁਤੇ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਘਿੱਚ ਮਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ॥

ਕੋਈ ੨ ਬੁਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਭਾੜੇ ਲੈਂਦੇ
ਹਨ, ਜੋ ਕਿਰਾਇਆ ਘੱਟ ਦੇਣਾ ਪਵੇ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹ

ਘਰ ਮਹਿੰਗੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੇਹੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਸਿਆਣਪ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਥਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ॥

੩੨-ਕੋਥਰਾ ਘਰ-ਇੱਕ ਵੇਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤੀਮੀਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਮਿਲਨ ਲਈ ਜੋ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਗਈ, ਜਦ ਉਨ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦੱਬਰ ਦੀ ਰਾਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖਬਰ ਪੁੱਛੀ, ਉਸ ਕਿਹਾ ਭੈਣੇ ਕੀ ਦੱਸਾਂ, ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹਾਂ, ਘਰ ਵਾਲਾ ਅਜੇਹਾ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਰ ਫਿਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਘਰ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਪ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੋ ਮੰਡੇ ਇਵੇਂ ਮਰ ਭੀ ਗਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਈਹੋ ਜਿਹੇ ਕਿਉਂ ਹੋਏ, ਕੀ ਜਾਣਾਂ ਕੇਹੇ ਖੋਟੇ ਮਹੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਘਰ ਆਣ ਵੜੀ ਸਾਂ ॥

ਤੀਮੀਂ ਨੇ ਕਿਹਾ-ਪਯਾਰੀ ਭੈਣੇ! ਤੇਰੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਖੋਟੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਝੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਫੇਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੱਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਆਸ ਖਾਸ ਦਲਦਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਇਥੇ ਰਹੋਗੇ ਈਹੋ ਦਸ਼ਾ ਰਹਿਣੀ ਹੈ ॥

ਦੂਸਰੀ ਭੈਣ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਭੈਣੇ ਜੋ ਈਹੋ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੱਲ ਹੀ ਇਸ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡਨੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਨੀ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਜਾਈਏ ਵਿਪਤਾ ਆਵੇ ਹੀ ਗੀ, ਲੇਖ ਤੇ ਮੇਖ ਕੌਣ ਮਰ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ॥

ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਓਸ ਸਜਾਣੀ ਭੈਣ ਨੇ ਆਖਿਆ, ਭੈਣੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜੋ ਵਿਪਤਾ ਸਭ ਥਾਂ ਪੈਂਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਹੜੇ ਦੁੱਖ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਰਖ ਪੁਣੇ ਨਾਲ ਪਏ ਸਹਾਰਨੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਪਦਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ॥

ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਿੰਨਤ ਤਰਲਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦਾ ਘਰ ਬਦਲਵਾਇਆ, ਇਹ ਨਵਾਂ ਘਰ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਪੁਰ ਸੀ, ਐਥੇ ਸਾਰਾ ਦੱਬਰ ਰਾਜੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਆਨੰਦ ਰਿਹਾ ॥

੩੩—ਪੌਣ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ—ਸਬਦੂ ਵੱਧ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂ ਸ੍ਵਾਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰਕਾਂ ਅਰ ਜੇਹਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਅਰ ਕੈਦੀਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਣ ੨

ਕੇ ਥਾਂ * ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪਰਤੀ ੮ ਫੁੱਟ ਲੰਮੀ ਅਰ ੬ ਫੁੱਟ ਚੌੜੀ ਅਰਥਾਤ ੪੮ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖੁਲ੍ਹਿਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਘਿੱਚ ਮਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਆਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਘਰ ਵਿਖੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਥਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਤਿਸਦਾ ਉੱਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਪੌਣ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਦੱਸ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਛੋਟਾ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਸਦਾ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗਾ

* ਮਿਨਤੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਵਰਗ ਅਰ ਘਣ। ਲਮਿੱਤਨ ਚੁਜ਼ਿੱਤਨ ਅਤੇ ਉਚਿਆਈ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੁਣਨ ਨਾਲ ਘਣ ਮਿਨਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੇ ੧੦ ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ, ੧੦ ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ੧੦ ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ੧੦੦੦ ਘਣ ਫੁੱਟ ਹੋਣਗੇ ਹਰ ਇਕ ਕੈਦੀ ਲਈ ੬੪੮ ਘਣ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਸੀਸਿਪਾਹੀਆਂ ਲਈ ੬੮ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇਸੀਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ੩੬, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਆਵਣ ਜਾਣ ਲਈ ਕਈ ਥਰੋਮੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ॥

ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਫਿਰਦੀ ।
ਬਥੇਰਿਆਂ ਕੱਚਿਆਂ ਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਹੇਠਾਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ
ਝਰੋਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਦਾ ਘੱਟਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਪੱਕੇ ਘਰਾਂ
ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਬਾਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,
ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮਾਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਕੋਈਆਂ
ਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਿਰਾ ਇਕ ਨਿੱਕਾ
ਜਿਹਾ ਬੂਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇੜੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ
ਦੁਆਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਗੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ
ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਨਹੀਂ, ਉਹੀਓਂ ਘਰ ਵਿੱਚ
ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈਆਂ
ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਰ ਬਾਜੇ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ
ਪਾਤ੍ਰ ਭੀ ਧਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ,
ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਹੋਰ
ਭੀ ਰੁਕਦੀ ਹੈ ॥

੩੪-ਰਹਿਣ ਬਹਿਣ ਦਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ
ਤੀਕਰ ਬੁਰੀ ਪੌਣ, ਜਾਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੋਈ
ਚਿਮਨੀ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਗ ਨਹੀਂ
ਬਾਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਦੀਵੇ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਭੀ ਪੌਣ ਇਵੇਂ

ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ
 ਵਿਗੜਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ
 ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਬਾਰੀਆਂ ਆਮੁਣੇ ਸਾਮੁਣੇ ਅਵੱਸ਼ਜ
 ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ
 ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਸੱਕੇ ॥

ਜੇੜੀ ਪੌਣ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ
 ਧੂੰਏਂ ਵਾਂਗੂਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਝਰੋਖੇ
 ਛੱਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ
 ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰੇ, ਜਾਲੀ ਅਥਵਾ ਝਿਲ ਮਿਲੀ
 ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਧ ਹੋ
 ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇਂ ਪਾਸੇ ਵੀ ਪੌਣ
 ਆਂਵਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੀ ਦਲੀਜ਼ ਦੇ
 ਪਾਸ ਥੋੜੇ ਝਰੋਖੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਹਵਾ ਆਵੇਗੀ,
 ਅੰਦਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਤੇ ਗੰਦਿਆਂ ਹੋਣ ਦੀ
 ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੜੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ
 ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ
 ਗੈਸ ਦਾ ਫਲ ਭੀ ਕੁਝ ਈਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ
 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਬਿਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ
 ਪ੍ਰੀਛਿਆ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ
 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ
 ਵੜੇ, ਜੋ ਤਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਜਾਣ ਲਵੇ, ਜੋ

ਪਵਨ ਵਿਗੜਿਆ ਹੈ । ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ॥

ਜੇੜੀਆਂ ਤੀਮੀਆਂ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੋਕਲਾ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ, ਚਾਂਨਨਾ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਓਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥

੩੫—ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ—ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੇਰ ਸੁਫ਼ੈਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਲੈਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਰ ਫਰਸ਼ ਪੁਰ ਸਤਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰ੍ਹਾ ਜਰੂਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੋਚਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਨਾਂ, ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਂਡੇ ਅਰ ਬੜੇ ਦਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਤਜ ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਤਜ ਧੋਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਿੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਸਤੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਅਰ ਜੂਠ ਮੀਠ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟ ਛੱਡਣਾ, ਤੁਰਤ ਚੁਕਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਇਉਂ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਓਹਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ

ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਵਿਗੜਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਬਾਰੀਆਂ ਆਮੂਣੇ ਸਾਮੂਣੇ ਅਵੱਸਜ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਸਕੇ ॥

ਜੇੜੀ ਪੌਣ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਧੁੰਏਂ ਵਾਂਗੂਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਝਰੋਖੇ ਛੱਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰੇ, ਜਾਲੀ ਅਥਵਾ ਝਿਲ ਮਿਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਪੌਣ ਆਂਵਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੀ ਦਲੀਜ ਦੇ ਪਾਸ ਥੋੜੇ ਝਰੋਖੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਹਵਾ ਆਵੇਗੀ, ਅੰਦਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਤੇ ਗੰਦਿਆਂ ਹੋਣਦੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਦਾ ਫਲ ਭੀ ਕੁਝ ਈਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਬਿਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਛਿਆ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜੇ, ਜੋ ਤਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਜਾਣ ਲਵੇ, ਜੋ

ਪਵਨ ਵਿਗਜਿਆ ਹੈ । ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ॥

ਜੇੜੀਆਂ ਤੀਮੀਆਂ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੋਕਲਾ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਣ, ਚਾਂਨਨਾ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥

੩੫—ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ—ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੇਰ ਸੁਫੈਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਲੈਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਰ ਫਰਸ਼ ਪੁਰ ਸਭਵਾਹੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰ੍ਹਾ ਜਰੂਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੋਚਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਨਾਂ, ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਂਡੇ ਅਰ ਬੜੇ ਦਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਤਜ ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ ਢੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਤਜ ਧੋਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਿੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਤੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਅਤ ਜੂਠ ਮੀਠ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟ ਛੱਡਣਾ, ਤੁਰਤ ਚੁਕਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਇਉਂ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ

ਢੱਕ ਛੱਡੋ, ਦਿਨ ਦਾ ਕੂੜਾ ਿੱਕਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੁਟਵਾ ਦਿਓ। ਅੱਜਕੱਲ ਕੋਈਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਮਿੱਟਨ ਲਈ ਗੱਡੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਇਸਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਜੋ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਰੇ ਹੋਵੇ ਸੁਟਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੰਦਰੀਜ਼ਿਨੀ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਹੀ ਟੋਇਆ ਪੁਟਵਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਅਰੂੜੀ ਆਦਿਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਟਵਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਈ ਸਜ਼ਦੀ ਹੈ, ਟੋਏ ਇਸ ਲਈ ਪਾਸ ਪੁਟਵਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਿੱਟਣ ਲਈ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਸੁਭਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੁਰਗੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰ ਉਸਦਾ ਫਲ ਜਟੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੀਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਉਹ ਪੋਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ॥

ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੌਖੀ ਯੁਕਤ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੁਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿਓ, ਤੁਰਤ ਦੁਰਗੰਧ ਉੱਡ ਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਰੋਹੜੀ ਵਸਤ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਿਖ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਇਉਂ ਚੁਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ॥

ਕੇਈਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੱਟ ਮੈਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ, ਮੱਲ੍ਹੜ ਜਾਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇਸ ਦੇ ਜੱਟ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਪਾਣਾ ਚੰਗਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਜਾਣਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਸਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਸੁੱਟ ਰੱਖਣਾ ਜਿੱਥੇ ਉਸਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੱਲ੍ਹੜ ਵਾਂਗੂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਸਲ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁੱਕੇ ਵਿਸ਼ਟੇ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਿੱਟਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸੁਆਹ ਦਾ ਮੱਲ੍ਹੜ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

੨੬-ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ-ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਿਤਿਆ ਹੋਇਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਛਾਉਂ ਲਈ ਆਸ ਪਾਸ ਰੁਖ ਹੋਣ, ਪਰ ਏਡੇ ਵੱਡੇ ਨਾਂ, ਜੋ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਵਿਟਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ੨ ਨਿਸੰਗ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੁਖਾਂ ਦੇ ਜੋ ਪੱਤਰ ਉੱਤਰ ਡਿੱਗਣ, ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਦੋਇਆ ਪੁਟਵਾਕੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਟਵਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ॥

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਘੋੜੇ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਵਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਲਿੰਦ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੌਣ ਬਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਘਰ ਦੇ

ਪਾਸ ਹੀ ਬੱਝਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਰੂੜੀ ਦੇ ਢੇਰ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌ ਗਜ਼ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ॥

ਢਾਲਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਛੇਤੀ ਵਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟਿਆਂ ੨ ਟੋਇਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇੜੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੜਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਬੁਰੀ ਭੜੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਵਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਚਿੱਕੜ ਅਤੇ ਦਲ ਦਲ ਤਾਪ ਦਾ ਘਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਾ ਏਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਡਾਂ ਪੁਟਵਾਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਹਲ ਫੇਰਣਾ। ਜਿੱਥੇ ਏਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਥੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦਲਦਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂਦੀ ਸੰਘਣੀ ਕਤਾਰ ਲੁਆ ਦਿਓ ਇਸਤੋਂ ਦਲਦਲ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਆਉਣਗੇ ॥

੯—ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਆਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੂਨੀਸਿਪਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਮੁਕਰਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰਦਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੀ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਕ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਇਹ ਮਾਂਦਰੀ ਭੀ ਇਕ ਬੁਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਉਤਪਤ ਹੋਕੇ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਸਕਦੀ ਹੈ ॥

ਨਗਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਲੀ ਰੀਤ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ੨ ਘਰ ਅਤੇ ਵੇੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਜੇਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ੨ ਅਫ਼ਸਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ॥

ਮੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਾ ਅਨਾਜ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧਵਾਲੇ ਮਾਸਵੇਚਨੋਂ ਮਨ੍ਹੇ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਪਾਣ ਪਹੁੰਚਾਨਾ ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਿਆਂ ਰੱਖਣਾ, ਦੇਹ ਦੀ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਅਰ ਰਸੋਈ ਘਰ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀਆਦਿਕ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਓਨ੍ਹੀਂ ਰਾਹੀਂ ਛੁੰਘੀਆਂ ਬਦਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਲਕੱਤੇ ਭੀ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗਤ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਏਦੂੰ ਛੁੱਟ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਰਵਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਭੀ ਨਹੀਂ । ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਭੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗਤ ਘੱਟ ਆਵੇਗੀ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਗਰਾਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਓਹੀਯੋ ਨਲ ਲਾਏ ਜਾਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ॥

੩੮—ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਪੁਰ ਦੱਟੀਆਂ ਬਣਵਾਣੀਆਂ ਅਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇ ਪਰ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪੁਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਦੁਰਗੰਦ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਟਾ ਨਿੱਤ ਉਠਵਾਕੇ ਵਸਤੀਓਂ ਕੁਝ ਦੂਰ

ਲਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਬਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੰਦਗੀ ਉਸ ਪਾਸੇ ਸਿੱਟਣੀ ਜਾਂ ਬੇਜਰੀ ਭੂਈਂ ਵਿੱਚ ਦਬਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗਲੀਆਂ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਾੜਾ ਧਸਾਨ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥਰ ਦੀ ਪੈਣ ਨਾ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ ॥

ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਰੂਰ ਬਦਰ ਰੋਂ ਹੋਣ, ਉੱਪਰੋਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਗਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧੜਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਧਸੇਗਾ, ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਜੇਹੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿਗੜੇ ॥

ਜਿੰਗਿਆਂ ੨ ਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਗ ਸਕੇ, ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ ਭੀ ਅਵਸਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ॥

ਲਲਾਰੀਆਂ ਅਰ ਚਮਤੇਗਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਜਤੀਓਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਕਸਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਟੀਆਂ ਭੀ ਸੁਥਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਕੋਈ ਪਸ਼ੂ ਮਰੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਝਬਦੇ ਵਸਤੀਓਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਦੂਰ ਸਾਰੇ ਦਬਵਾ ਦਿਓ । ਕਬਰਖਾਨੇ,

ਮਸਾਨ ਭੀ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਬਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ੫ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘੀ ਪੁਟਵਾਓ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਾਓ॥

੧੦—ਮਾਂਦਗੀ ।

੩੯—ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਰਹਿਣ ਕੋਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਖੌਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ “ਸ਼੍ਰਾਸਥ ਰੱਛਾ ਔਖਧ ਖਾਣ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ” ਅਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਤੀ ਸੰਸਯ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਕੋਲੋਂ ਭਾਵੇਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਰਾਜੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਰਾਜੀ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਕੋਈ ਮੂਰਖ ਆਦਮੀ ਮਾਂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਰਾਜੀ ਬਾਜੀ ਔਖਧੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਭ ਨਿਕੰਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੁਰਾ ਭੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਬਲ ਕਰਣਾ ਹੈ, ਹੈਜੇ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਹੈ, ਹੈਜੇ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਔਖਧੀ ਝਟਪਟ ਮਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਛੋਟੇ ੨ ਰੋਗ ਨਿਰਾ ਅਰਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੱਥ ਫੋਜਨ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਜਦ ਮਨੁੱਖਜ ਮਾਂਦਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਓਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਛੱਡਕੇ ਲੇਟ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖੇ, ਨਿਤਜ ਫੋਜਨ ਦੇ ਥਾਂ ਕਾਂਜੀ ਅਥਵਾ ਹੋਰ

ਕੋਈ ਪੱਥਰ ਭੋਜਨ ਕਰੇ । ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਰੋਇਆਂ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰੀਛਿਆ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ॥

੪੦-ਮਾਂਦਗੀ-ਬਹੁਤੇਰੇ ਮਾਂਦੇ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਸਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਨੇ ਹਾਂ:-

ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਅਤੇ ਤਾਜੀ ਪੈਂਣ ਮਿਲੇ-ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਾਂਦਿਆਂ ਦੇ ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੋਟ ਬਹੁਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਾਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜੇਹੀ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਭੀ ਪੈਂਣ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਮਾਂਦਾ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ ॥

ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਸਤ ਤੋਂ ਦੁਰਗਧ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਚੁਕਾ ਸਿੱਟਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਰੀ ਮਾਂਦਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਤਜ ਸੋਮੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੰਗੋਛਾ ਭਿਉਂਕੇ ਪਿੰਡਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭ ਛਡਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਕਰਨਾ—ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਦੋ ਫਾਕੇ ਕਰਣੇ ਭੀ ਬਹੁਤ ਦੀਰੋ ਹਨ, ਜੇ ਮਾਂਦਗੀ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਜੱਡੇ ਤਾਂ ਬਲ ਘਟਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ੨ ਮਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖਜ ਭੁੱਖ ਦੇ ਧੌਖੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਂ ਜੇ ਕਦੀ ਰੋਗੀ ਡਾਢਾ ਨਿਰਬਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਪੱਥ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਏੜਾ ੨ ਅਰ ਕੇਈ ਵਾਰ ॥

ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਰੋਲਾ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਓਸ ਦੀ ਦਿਲਬਰੀ ਰਖੋ। ਰੋਲ ਗੋਲੇ ਕਦਕ ਰੋਗੀ ਤੰਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਵੇਂ ਤਾਂ ਮੋਣ ਦਿਓ, ਪ੍ਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਮਨ ਵਧ ਦੇ ਰਹਵੋ।

ਸਧਾਰਣ ਰੋਗ।

੪੧—ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਦੀਵੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਝਬਦੇ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਹੋ ਗੱਲ ਛੋਟਿਆਂ ਈਡਿਆਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਮਨੁੱਖਜ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ-ਬਹੁਤੇ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ, ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਪੈਣ, ਸੁੱਧ ਜਲ, ਅਰੋਗਦਾਤੀ ਪੱਖਜ, ਅਰ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਛੋਟਿਆਂ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ

ਸਬਦੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਂਜੀ, ਚੰਗੇ ਗਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੌਲਾ ਪੱਥਰ ਦਿਓ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਖਬਰ ਰੱਖਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਓਖਣਾਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲ ਤਿੰਨਾਂ ਕੁ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਦੰਦ ਨਾ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ॥

ਬੁਰੇ ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕੋੜ੍ਹੀ ਵਸਤ ਬੁਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋੜ੍ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਰ ਕੱਚੇ ਛੋਲੇ ਆਦਿਕ ਖਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਕਈ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ॥

ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੇਲ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੱਪੜੇ ਪੂਰੇ ੨ ਪਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ 'ਗਤ ਵੇਲੇ' ਕਿਉਂ ਜੋ ਦੇਹ ਗਰਮ ਰਹੇ, ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਕ ਠੰਢ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਦੇ ਹੋਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

੪੨—*ਕੱਸ—ਇਹ ਉਹ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦਮੀ ਮਰਦੇ ਹਨ ॥

ਬਹੁਤਿਆਂ ਤਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਣ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ (ਫੂਰੀ ਹਵਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਅਜਤੀਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੌਣ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਢਾਲਵੀਂ ਧਰਤੀ ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦਿਆਂ ਸੰਘਣਿਆਂ ਬਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਓਸ ਰੇਤਲੀ ਬੰਜਰ ਧਰਤੀ ਵਿਖੇ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੜੀ ਤਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਓਸ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਭੋਇ ਦੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੜੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਵੈਦ ਓਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਧਾਰਣ ਪੌਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਹਨ, ਅਰ ਓਸ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਭੋਇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਸਵੇਲੇ ਮਲੇਰੀਆ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਓਸਦਾ ਬੜਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਉਸੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ॥

*ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਨੇਤਕੀ ਜਾਂ ਵਾਰੀ ਦਾ ॥

ਇਹ ਦਸ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਦਿਨੀਂ
 ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਕੋਈਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਪ
 ਦਾ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦਲਦਲਾ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਅਤੇ
 ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਿਆਂ ਨਲਾਂ ਦੀ ਤਦਬੀਰ ਨਾਲ ਇਸ
 ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਓਹੀਯੋ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ
 ਬਲ ਨੂੰ ਬਲਕਾਰਕ ਪੱਥਰ ਦੇ ਕੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰਾਜੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਕੋਈ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ
 ਉੱਠਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣ
 ਤੋਂ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

੪੩-ਕੱਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਔਖਧੀ ਜੋ
 ਅੱਜ ਤੱਕ ਜਾਣੀ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਦੂਰਨ
 ਜੇਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਨਾਇਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ
 ਰੁੱਖ ਦੇ ਛਿੱਲ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ
 ਬਿਕਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ
 ਇਸਦੇ ਰੁੱਖ ਲਵਾਏ ਹਨ, ਹੌਲੀ ੨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੀ ਉਹ
 ਜਿਹੀ ਕੁਨਾਇਨ ਬਣੇਗੀ, ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਮੁੱਲ ਬਿਕੇਗੀ॥

ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਹਿਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
 ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਠੇ ਰੁੱਖ ਅਰ ਝਾੜੀਆਂ ਨੂੰ
 ਦੇਣ ਜੋ ਪੌਣ ਅਤੇ ਚਾਨਨਾ ਛੀ ਪਿਆ ਰੁਕੇ। ਗੰਦ ਮੰਦ
 ਸਾਫ਼ ਚੁਕਵਾ ਸਿੱਟਨਾ ਚਾਹੀਦੇ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਲਾ

ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਖਬਰ-
ਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਚੰਗਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੀਣ
ਅਰ ਰਹਿਣਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ
ਵਾਰਾਂ ਉਬਾਲਾ ਦੇਕੇ ਛਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ॥

ਤਾਪ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖਿਆਂ ਬਾਹਰ ਨਾਂ
ਨਿਕਲੋ, ਅਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ
ਕਰੋ, ਧੁੱਪ ਥਕਾਨ, ਓਸ ਅਰ ਰਾਤ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਬਚੋ,
ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਵੇਂ, ਦੌਰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਕੋਲੋਂ
ਕੱਪੜੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪਾਓ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
ਦੇਹ ਨੂੰ ਨਿੱਘਿਆਂ ਰੱਖੋ, ਸਥਾਤ, ਅਥਵਾ ਚੁਬਾਰੇ ਵਿੱਚ
ਸਵੇਂ, ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਦ ਮੰਜੀ ਪੁਰ ਤਾਂ ਜਰੂਰ
ਹੀ ਸਵੇਂ ॥

ਵੈਦ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਤੀ ਮੰਦ ਤਾਪ ਓਸ
ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਓਸ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਸਾਸ ਲੈਣ
ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਟਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ
ਹੋਵੇ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਵਿਸ਼ਟਾ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਮਿਲਕੇ ਖੁਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਡ ੨ ਕੇ
ਪੌਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮਨ
ਕਿਚਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ
ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਕੁ ਲੋੜ ਹੈ ॥

੮੪-ਦਸਤ ਅਰ ਮਰੋੜ-ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਰੋਗ
-ਬਹੁਤਾ ਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਥਵਾ ਮੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ੨ ਸਰਦ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਟਾਨ
ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ
ਜੇ ਲੋਟੇ ਰਹੇ, ਅਰ ਕਾਂਜੀਓਂ ਛੁੱਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਔਖਧ
ਨਾ ਖਾਓ ॥

ਮਰੋੜ ਢਿੱਡ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਇਹ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ
ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਠਲੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਬੜਾ
ਔਖਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗੂ ਅਰ ਆਉਂ
ਯੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਬੀ ਚੰਗੀਓਂ ਕਾਰਨ
ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਦਸਤਾਂ ਦਾ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ
ਮਲੇਰੀਆ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ
ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਰਤ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਔਖਧ
ਕਰੀਏ, ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਰਾਜੀ ਹੋ ਕੇ ਭੀ ਖਾਣ ਪੀਣਦਾ
ਬੜਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਿਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੁੜ ਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ ਰੱਖਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਸ਼
ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਧਨਾਨ ਰੱਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਅਰ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ, ਕੱਚੀਆਂ
ਤਰਕਾਰੀਆਂ, ਬੁਰੇ ਰਿੱਧੇ ਪੱਕੇ ਬੋਝਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਾਉ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੌਣ
ਵਿੱਡ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਤੋਂ ਬੜਾ ਬੁਰਾ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭੀ ਮਰੋੜ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

੪੫—ਹੈਜ਼ਾ—ਇਹ ਬੜਾ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੈ, ਦੋ
ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਾਂ
ਜ਼ਰੂਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਲੇਰੀਆਵਾਂਗੁਰ ਇਸਦਾ
ਭੀ ਪੂਰਾ ੨ ਸਬੱਬ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਹਾਂ ਓਹ
ਸਬੱਬ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਰਜ਼ਾਂ ਰੁਕ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ,
ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ॥

ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਬੀ ਅਣਗਿਣਤ ਉੱਡਦੇ
ਫਿਟਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ ਅਰ ਬਿਆਉ ਭੌਂਇ ਪੁਰ
ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਧਰਤੀ ਚੰਗੀ ਨਾਂ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉੱਗਦੇ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਯੋਗਜ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬੀ
ਭੀ ਇਵੇਂ ਉੱਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਗ
ਉਤਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਤਾ ਦਾ ਰੋਗ, ਇਸ ਦੇ ਬੀ ਭੀ
ਰੋਗੀ ਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,
ਗੰਦ, ਕੁਪੱਥ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ੨

ਕਾਰਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ
ਦੇਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰਿਆਂ ਬੀਆਂ ਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਫਾਈ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਚੰਗੇ ਬਸਤ੍ਰ ਆਦੀ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੇਹ ਤਕੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਨ
ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ॥

ਵੈਦ ਇਹ ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਮਾਰੂ
ਬੀਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜਦੇ
ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਦਸਤ ਰਿਸ ੨ ਕੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ
ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹੀਓ
ਲੋਕ ਇਸ ਮਾਂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹਨ ~ ਇੱਕ ਵਿਗੜੇ
ਹੋਏ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਾਣ ॥

ਜਦ ਹੈਜ਼ਾ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ
ਕਲੈਈ ਕਰਵਾ ਦੇਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵੱਲ
ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦੇਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਰ ਜੇ ਹੋ
ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੁਣ ਭੀ ਲਈਏ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਖਾਣ ਪਕਾਣ ਦੇ
ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਏ, ਇਵੇਂ ਬਹੁਤਾ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਬੀਆਂ ਦਾ
ਫਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਬੋਝਲ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ
ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਅਰ ਲੱਕ ਦੇ ਗਿਰਦੇ ਫਲਾ-
ਲੈਣ ਲਪੇਟਨੀ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਰੋਗ

ਤੋਂ ਵੱਛਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ
ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਔਖਧੀ ਖਾਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ॥

ਡਰੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ
ਹਨ, ਸਭ ਤਰਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਖਾਣ
ਪਾਣ ਅਰ ਸੁੱਧ ਜਲ ਪਹੁੰਚਾਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸੁਰ ਪੁਰ
ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਰ ਡਰੋ ਨਹੀਂ ॥

ਹੈਜ਼ਾ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ
ਡਾਕੀ ਭੀ ਔਨ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਕੜਣ
ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ
ਤਾਂ ਬਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਖਬਰ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ
ਅਰ ਮਰਜ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਵਾਵਾਂ ਵਜਰਥ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਰਜ
ਦੀਆਂ ਦੁਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ,
ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੁਆ ਖੁਆਓ,
ਅਰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਵਿਛਾਈ ਪੁਰ ਲਿਟਾਓ, ਅਰ ਗਰਮ
ਰੱਖੋ, ਥੋੜਾ ੨ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਅਰ
ਤੁਰਤ ਕਿਸੇ ਯੋਗਜ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ॥

ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਰ ਡਾਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਪਾਣੀ
ਜਾਂ ਪੌਣ ਨਾਂ ਬਿਗੜਿਆ ਕਦੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਿਟੋ
ਜਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਰੰਧਕ ਦੀ ਧੂਣੀ ਦੇਕੇ ਧੋ ਲਵੋ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਥਾਂ ਬੁਰੀ ਸਮਝੇ
ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਸ
ਇਨ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜੇ ਵਰਸ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ
ਪੁਟਵਾਕੇ ਨਵੀਂ ਮਿੱਟੀ ਪੁਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਹੋਰ ਇੱਕ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਇੱਥੇ ਕੋਈਆਂ ਮੂਰਖਾਂ ਦਾ ਇਹ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ,
ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਦੇਉਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਲਈ
ਨੱਚਦੇ ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਗੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਪੂਜਦੇ ਹਨ,
ਰਾਤ ਦੀ ਪੌਣ ਅਰ ਥਕਾਨ ਤੋਂ ਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ
ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਫ਼ਾਈ, ਸ਼ੁੱਧ
ਰੱਖਿਆ, ਅਰ ਸਫ਼ ਜਲਦੀ ਬਿਪਤਵਾਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਦੇਉਤਾ
ਦਾ ਕਿਤੇ ਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਭੀ ਨਹੀਂ ॥

੪੭-ਸੀਤਲਾ-ਇਸ ਰੋਗ ਤੇ ਜੋ ੨ ਦੋਖ ਉਤ-
ਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ,
ਲੰਕਾਵ੍ਰੀਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨੂੰ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ ॥

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਹ ਰੀਤ ਸੀ, ਸੀਤਲਾ ਵਾਲੇ
ਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਪ ਲੈਕੇ ਰਾਜੀ ਬਾਜੀ ਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ
ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਤਲਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ,
ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਸੀ, ਅਰ ਰੋਗੀ ਮਰ
ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨੂੰ ਇਕਜੁਲੇਸ਼ਨ ਅਰਥਾਤ
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਆਖਦੇ ਸਨ, ਇਸ ਕਾਰਨ

ਚੋਗ ਸਦੇਵ ਰਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਕ੍ਰਿਯਾ ਹਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਡਾਕਟਰ ਜੈਨਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜੋ ਉੱਤਮ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕੱਢੀ ਸੀ ਉਹਦਾ ਭੀ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਰਥਾਤ ਗਰੂ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਰੱਖਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰੂ ਦੀ ਚੀਪ ਲਈ ਸੀ, ਗਰੂ ਦੇ ਦੇਹ ਥੋਂ ਉਤਰਕੇ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਜੌਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਭੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਚੀਪ ਗਰੂ ਦੀ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੰਨੂੰ ਗਰੂ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਯਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਦੀ ਚੀਪ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਫਲ ਭੀ ਉਹੀਯੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤਾ ਇੰਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੁਰਖ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਿਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਨੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਚੀਪ ਬੁਰੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਦਾਣੇ ਜੋ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਛੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਾਣੇ ਉੱਭਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਖੁਜਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਦੇ ਵੇਰ ਲੁਆਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ, ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਪਰ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨ ਭੀ ਨਾ ਰਹਵੇ ॥

੪੮—ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੀਤ ਸਾਰਿਆਂ ਸਭ
 ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਕੋਈਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ
 ਦਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਜੰਮਨ ਤੋਂ ਕੁਝ
 ਸਮਯ ਤੀਕ ਟੀਕਾ ਜਰੂਰ ਲੁਆਣ ॥

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ
 ਅਰਥਾਤ ਟੀਕਾ ਲਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਰਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ,
 ਜੋ ਜਿਸਥਾਂ ਜੀ ਚਾਹੇਈਂ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲੁਆ ਆਵੇ। ਸਜਾਣੇ
 ਲੋਗ ਤਾਂ ਲਾਭ ਉਠਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ
 ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੂਰਖਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ
 ਹੈ, ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਮੂਰਖ-
 ਤਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰਾ ਡੀਕ ਕੋਈ
 ਕਾਣੇਂ, ਕੋਈ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਕੋਈ ਲੂਲੂ, ਕੋਈ ਲੱਛੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,
 ਅਰ ਮਨ ਭੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਜੇਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ
 ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਹਿਨਾਂ ਜੋ ਸਬ ਰੋਗ ਪਰਮੇਸ਼ਰ
 ਦੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
 ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਸੀਤਲਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਉੱਡਨਾ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ,
 ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹੀਯੋ ਮਨੁੱਖ ਕਰਨ
 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਕਦੀ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ
 ਕੋਈ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਨਾ ਰਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ
 ਤਾਜ਼ੀ ਪੌਣ ਬਹੁਤ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਜਾਣੋਂ ਜੋ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਉਹ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਦੀ ਪੂਰੀ ੨ ਵੱਡਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਧੇ। ਸਬਦੂ ਵੱਡਾ ਇਲਾਜ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੈ ॥

ਅਚਾਨਕ ਵਿਪਦਾ ।

੪੯—ਭੁਬਦੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬਚਾਏ—ਭੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਪੌਣ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜੇ ਕਦੀ ਭੁੱਬਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖਜ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗੇ, ਤਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਅਰ ਨਾਸਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਰ ਵੈਲੇ ੨ ਜੁਬਾਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ, ਛਾਤੀ ਅਰ ਗਲ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ॥

ਭੁੱਬਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਰ੍ਹਾਂਨਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਅਰ ਮੋਢੇ ਉੱਚੇ ਕਰੋ, ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਉਹਦੇ ਮੋਢੇ ਨੱਪੋ, ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਸਿਰ ਬਨੇ ਲੈਜਾਕੇ ਮਿਲਾਓ, ਦੋ ਪਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥ

ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੀਕ, ਮਿਨਟ ਵਿੱਚ ੧੫ ਵੇਰਾਂ ਇਵੇਂ ਕਰਦੇ ਰਵੋ, ਜੇ ਕਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਢੇਰ ਚਿਰ ਤੀਕ, ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਹ ਆਵਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਹਲਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਸੰਭਾਲਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਭੁੱਬਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆ ਕੇ ਓਸਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਮਲੋ, ਜੋ ਨਿੱਘੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਲਹੂ ਫਿਰਨ ਲਗ ਪਵੇ, ਰੋਤਦੀਆਂ ਤੱਤੀਆਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤੱਤੇ ੨ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਹ ਉੱਤੇ ਫੇਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਜਦ ਇੰਨੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਕੁਝ ਪੀ ਸੱਕੇ, ਤਾਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਕਾਹਵਾ ਭਾਵੇਂ ਅਰਕ ਮਿਲਾਕੇ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਦਬੀਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਅਜੇਹੇ ਅਜੇਹੇ ਬਚ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤਿੰਨ ੨ ਘੰਟੇ ਤੀਕ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਾਂਗੂਰ ਪਏ ਰਹੇ ਹਨ ॥

੫੦-ਘਾਓ-ਜੇ ਘਾਓ ਵੱਡਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਰੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਟਾਕੀ ਜਾਂ ਸਟੀਨ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਾਓ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿੱਟੀ ਵਜ਼ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਕੋਸਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਹੌਲੇ ੨ ਧੋ ਸਿੱਟੋ ਜੋ ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿਕ ਨਾ ਬੈਠਣ, ਅਰ ਕੀੜੇ ਭੀ ਨਾ ਪੈਣ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਘਾਵ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਲਹੂ ਵੱਗੇ ਤਾਂ ਘਾਓ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰਲੀ ਵੱਲੋਂ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ, ਅਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖੋ, ਲਹੂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਮੋਚ-ਤੁਰਨਾਂ ਫਿਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਦਾ ਈਹੋ ਵੱਡਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਮੋਚ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਲਪੇਟ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਓਸ ਉੱਤੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਿਲੇ ਪਾਈ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੀਕ ਜੋੜ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰ ਜਾਣਾ—ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਹ ਤਾਤਪਰਜ ਹੈ, ਕਿ ਓਸਦਾ ਸਿਰਾ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਵੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਓਥੋਂ ਦਾ ਰੰਗ ਭੀ ਵੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਖਾਣ, ਓਹਨੂੰ ਤੁਰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਾਸ ਜਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੱਲਣਾ ਜੁੱਲਣਾ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪਾੜ ਸਿੱਟਦੇ ਹਨ ॥

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ—ਜੇਜ਼ੀਵਸਤ ਗਲ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ੀਰਹੀ ਹੋਵੇ ਓਸਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਫੇਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਿੱਟਨਾਂ, ਜਾਂ ਚੁੱਬ ਘੁੱਟਕੇ ਹੱਠਾਂ ਲੰਘਾ ਲੈਣਾ । ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀ ਸੱਪ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਕੁੱਤਾ ਵੱਢ ਖਾਏ, ਤਾਂ ਘਾਉ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪੱਟੀ ਧਾਗਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜੋ ਵਿਹੁ ਸਾਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰੇ,

ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੱਢ ਸਿੱਟਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੰਨਾਂ ਡੂੰਘਾ ਜੋ ਕਾਚੂ ਦੋਹਾਂ ਕੁਚਲਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲੇ, ਜੇ ਕਦੀ ਆਦਮੀ ਇਉਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਲੋਹ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤ ਤਪਾਕੇ ਘਾਓ ਵਿੱਚ ਘੁਸੇਜੇ, ਪਾ ਘਟੇ ਪਿੱਛੋਂ, ਠੰਡੀ ਠੰਡੀ ਬਰਾਂਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪਿਲਾਓ। ਜੇ ਕਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਵੇ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਪ ਲਵੇ, ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚੂਪਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਘਾਉ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥ *

ਅਨੂਹਾਂ—ਕਨਖਜ਼ੁਰੇ—ਅਰ ਡੇਮੂੰ ਦੇ ਡੰਗੇ ਹੋਏ ਉੱਤੇ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦਾ ਭਿੱਜਾ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਲਪੇਟਣਾ † ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਵਿਹੁ—ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਹੁ ਨੂੰ ਕੈ ਕਰਾਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਡਾ ਚਮਚਾ ਰਾਈ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦਾ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਮਲਨਾ ਅਤੇ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਹਫੀਮ—ਅਰ ਧਤੂਰੇ ਤੋਂ ਨੀਂਦਰ ਵੱਧ ਆਉਂਦੀ

*ਜੇ ਮਿਲ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਪਾ ਘਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਲ ਵਿੱਚ ਰਲਾਕੇ ਲਿਕਰਾਂ ਮੋਟੀ ਦੀਆਂ ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਔਖਧੀ ਸਬਦੂੰ ਚੰਗੀ ਹੈ ॥

† ਅਪੀਕੈਕਸਆਨਾ ਪੁਲਟਿਸ ਸਬਦੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਹੈ, ਤੱਭਾ ੨ ਕਾਹਵਾ ਪਿਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਪਿੱਤਲ ਦਿਆਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਜੰਗਾਰ ਤੋਂ ਭੀ ਜੈਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਸੁਪੈਦੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਫੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਡਾਕਟਰ ਅਰ ਹਸਪਤਾਲ ।

੪੨—ਦੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਜਦ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਿਆਂ ਹਾਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸ ਠੀਕ ਕਰਾਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਘੜੀਸਾਜ ਪਾਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਨ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮੂਰਖ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਨਾਏ ਹੋਰ ਦੇਵੇ ਦੂਸਰਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਚੰਗਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭੀ ਪੂਰਾ ਸਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੀਮ ਹਕੀਮਾਂ ਪਾਸ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੋ ਜਾਦੂ ਅਰ ਮੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦਾਵਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ॥

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਚਯ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਹੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ